



## Vivir con el síndrome de dolor regional complejo (SDRC)



### Descripción general

Si está enfrentándose al síndrome de dolor regional complejo (SDRC), usted sabe cuán frustrante puede ser. Usted siente dolor y no sabe por qué. Siente que ya debería haberse curado y nadie puede explicarle por qué no está mejorando. Y aunque no existe cura para el SDRC, hay cosas que usted puede hacer para obtener algo de alivio.

### Asuma un rol activo en su cuidado

Primero, asuma un papel activo en su cuidado. Programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico. Haga preguntas cuando no entienda algo. Asegúrese de seguir los consejos de su médico. Si éste le receta medicamentos, tómelos tal como se lo indica.

### Enfoque en la salud

Enfóquese en su salud. Coma comidas nutritivas. Su médico puede recomendarle una dieta diseñada para combatir la inflamación en su cuerpo. Y si su médico se lo permite, haga ejercicios en forma regular.

### Venza el estrés

Trate de reducir su nivel de estrés. Cosas como el yoga, la meditación y los ejercicios de respiración profunda, pueden ayudar a que su mente se enfoque en otra cosa que no sea el dolor.

### Terapia

Si su SDRC le está dificultando el manejo de sus tareas diarias, la terapia física y la ocupacional pueden ser de ayuda. También puede resultar beneficioso un perro de servicio.

### Manténgase positivo

Por último, manténgase positivo. Es importante que no pierda la esperanza. Por eso, comuníquese con otras personas. Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y, si está deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico de modo de obtener el tratamiento que necesita.

### Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a controlar sus síntomas y recuperar su vida.

